

알레르기표시		어린이집		2026년 10월 식단		아워 홈 OUR HOME						
						영양사	김윤희					
		월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일					
					1일	2일	3일(개천절)					
오전간식					닭살죽							
점심					쌀밥 열무된장국⑤⑥ 미니돈까스 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 소고기우국 들기름두부구이⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식					찐단호박		젓식빵/우유					
영양소					415/19		420/21					
		5일(대체휴일)	6일	7일	8일	9일(한글날)	10일					
오전간식				떠먹는요구르트②			두유⑤					
점심							쌀밥 부대찌개 너비아니구이 숙주나물 깍두기⑨	쌀밥 황태국⑤⑥ 훈제오리구이⑤⑥ 애호박볶음 깍두기⑨				
							살은계란/주스	미니핫도그/우유	후리가게주먹밥			
오후간식							398/19	380/20	360/19			
영양소							12일	13일	14일	15일	16일	17일
오전간식	참치죽		당근스틱/유아치즈②		소고기양파죽		두유⑤					
점심	쌀밥 순두부국⑤⑥ 돈육고구마조림⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨		쌀밥 어묵우국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 감자채볶음 깍두기⑨		쌀밥 소고기미역국 동그랑땡 야채잡채 배추김치⑨		쌀밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 안동식순살찜닭⑤⑥⑬ 멸치호두살조림⑤⑥⑬ 깍두기⑨		쌀밥 야육된장국⑤⑥ 야채계란말이①⑤⑥ 소세지계찜볶음 배추김치⑨		잔치국수⑤⑥ 수제야채튀김①②⑤⑥ 단무지무침⑤⑥ 과일푸딩	
오후간식	꿀호떡/우유		찐만두⑤⑥⑩⑩		롤케이크/우유		미니우동		프렌치토스트/우유②			
영양소	428/20		422/20		481/22		440/21		347/18		439/20	
		19일	20일	21일	22일	23일	24일					
오전간식	치즈죽		야채스프				바나나		두유⑤			
점심	쌀밥 콩가루배추국⑤⑥ 닭살피망볶음⑤⑥⑬ 미니새송이조림⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 감자우국 돈육굴소스볶음⑤⑥⑩ 파래자반⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 팽이버섯장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑩ 콘샐러드①②⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 닭곰탕⑤⑥⑬ 사각어묵조림⑤⑥ 콩나물무침 깍두기⑨		햄야채볶음밥 미소장국 파래김치반 요구르트 배추김치⑨		치킨또띠아를⑤⑥⑬ 미니스파게티⑤⑥⑬ 그린샐러드/드레싱①②⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	찐고구마/주스		유부초밥①②⑤⑥		구운계란①/우유②		감자채전①⑤⑥		모닝빵/우유			
영양소	402/19		453/21		461/22		430/21		394/18		450/22	
		26일	27일	28일	29일	30일	31일					
오전간식	야채죽		짜먹는요구르트				느타리버섯죽		두유⑤			
점심	쌀밥 두부된장국 가자미구이 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 삼색수제비국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 깍두기⑨		돈육짜장덮밥⑤⑥⑩ 실파계란탕①⑤⑥ 오이맛살냉채⑤⑥⑧ 요구르트② 배추김치⑨		쌀밥 소고기우국 미트볼피망계찜조림 구이김⑤ 깍두기⑨		쌀밥 미역국⑤⑥ 떡갈비⑤⑥⑩ 청경채된장무침 배추김치⑨		연두부덮밥⑤⑥ 팽이된장국⑤⑥ 소시지구이⑤⑥⑩⑬ 깍두기⑨	
오후간식	치킨너겟강정①⑤⑥⑬		잔치국수⑤⑥		궁중떡볶이		안매운김치전⑤⑥⑨		단팥빵/우유			
영양소	394/18		371/17		402/21		434/20		361/18		402/20	

♠ 모든 부식은 신선한 것으로 구입하여 사용합니다. ♠ 본 식단은 계절별 식품수급에 따라 다소 변경될 수 있습니다. ♠ 본 식단은 5대 영양소가 고루 갖춰진 식단입니다.